



# CREANDO ALEGRÍA

Un Folleto de Actividades de Servicios para Adultos y Adultos Mayores





*“Una vez que ella dejó de correr por la vida, se sorprendió de la cantidad de vida para la que tenía tiempo.”*

*~ Desconocido*

El folleto **Creando Alegría** es una colección de actividades de cuidadores familiares, comunitarios y profesionales—formas favoritas en las que comparten alegría con las personas a las que cuidan. Los [Servicios de Adultos y Adultos Mayores del Condado de Salt Lake](#) recopilaron las actividades para un evento de cuidadores. No se recopilaron los nombres de quienes proporcionaron las actividades. Reconocemos a todos los cuidadores familiares, comunitarios y profesionales que proporcionaron actividades.

Las fotos de este folleto fueron compradas a través de iStock.com o son compartidas a través de Pixabay.com y Unsplash.com. Por favor, respete los derechos de autor y el trabajo de estos fotógrafos al no utilizar sus imágenes fuera de este folleto. Gracias.



El **Folleto Creando Alegría** fue compilado por el Programa de Apoyo a los Cuidadores de los Servicios para Adultos y Adultos Mayores del Condado de Salt Lake  
385.468.3280 | TTY 7-1-1 | [slco.org/caregiver](http://slco.org/caregiver)

Para ver su Agencia del Área sobre el Envejecimiento local visite  
[eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov) (Estados Unidos)  
[daas.utah.gov/locations-new/](http://daas.utah.gov/locations-new/) (Utah)

## CAPÍTULOS DE ACTIVIDADES

ARTE Y MANUALIDADES	Página 4
COCINA	Página 10
SOÑADORES	Página 16
HISTORIADORES	Página 20
AMANTES DE LA NATURALEZA	Página 24
ORGANIZADORES	Página 28
PLANIFICADORES DE FIESTAS	Página 32
ROMANTICISMO	Página 36
AMANTES DE LA TECNOLOGÍA	Página 40
RECURSOS PARA MOMENTOS MENOS ALEGRES	Página 44
DIARIO DE CREANDO ALEGRÍA	Página 46



## Actividades de ARTE y MANUALIDADES

El arte y las manualidades permiten que aquellos a quienes cuidamos usen la coordinación de mano-ojo y practiquen la concentración de forma creativa. Estas actividades también ayudan a encontrar un propósito durante un día largo y a veces confuso.

Estas actividades pueden llevarse a cabo con las personas a quienes se cuida, o también pueden brindar un gran cuidado propio cuando el cuidador o el proveedor buscan una forma divertida de relajarse.

Las redes sociales como Pinterest, YouTube, Facebook, Instagram, entre otras, ofrecen una amplia variedad de opciones e ideas—vaya a explorar.

Saque los crayones, el pegamento, las tijeras, la arcilla, y otros suministros y experimente con un poco de alegría.

## Pintura en Platos de Papel

### Artículos Necesarios:

- Platos de Papel
- Pinceles
- Pintura a base de agua
- Un vaso de agua
- Una cubierta de mesa
- Un paño húmedo (para limpiar las manos)



### Actividad:

- Despeje la mesa. Los materiales de la actividad deben ser los únicos objetos sobre la mesa.
- Coloque los suministros de las manualidades frente al participante.
- Explique que el borde del plato es el marco.
- Pida a cada persona que pinte una imagen usando ideas de revistas, la naturaleza o cosas en la habitación.
- Elija un nuevo tema de pintura cada vez que la actividad termine. Añada variedad—estaciones, casas, árboles, peces, entre otros.
- Pinte con la persona, según sea necesario, para ejemplificar las acciones, habilidades o conductas necesarias.
- Sea creativo(a), coloree fuera de las líneas.

## Arte de la Textura

### Artículos Necesarios:

- Cartulina de papel
- Marcadores de colores
- Macarrones (diferentes tipos)
- Pistola de pegamento
- Imágenes de revistas
- Pequeñas flores plásticas
- Botones
- Frijoles
- Otros elementos pequeños



### Actividad:

- Convierta una imagen en una pieza de arte con textura.
- Pegue pasta, flores u otros elementos pequeños a la imagen.
- Elija una imagen de una revista o un libro para colorear y encuentre elementos divertidos en la casa para usarlos como textura.
- Ideas: Pegue espaguetis sobre el césped. Pegue botones en la ropa o en los ojos. Ponga flores de plástico o secas en el ramo de una novia u hojas en una imagen de un jardín.
- Luego de que seque el pegamento, agregue color a la pasta y otros elementos usando marcadores o pinturas.

## Castillos de Arena al Estilo Picnic o Mesa de Cocina

### Artículos Necesarios:

- Una toalla playera
- Tazas Medidoras
- Vasos Dixie
- Loción bronceadora
- Cortadores de galletas
- Utensilios
- Arena húmeda en un tazón
- Mantel de plástico
- Música playera



### Actividad:

- Cubra la mesa con un mantel de plástico.
- Coloque un tazón grande con arena húmeda en el medio de la mesa.
- Aplique protector solar y cubra la silla con una toalla playera para darle a la actividad algo de ambiente y textura.
- Use se tazas medidoras, vasos Dixie, cucharas, tenedores, cortadores de galletas y otros objetos cotidianos para formar castillos de arena y otros elementos divertidos sobre la mesa.
- Tome fotografías de las creaciones y otorgue premios.
- Coloque los Beach Boys u otra música divertida de fondo.
- La pasta para moldear también es una buena sustitución para la arena.

## Joyería de Ensartado

### Artículos Necesarios:

- Cuentas grandes
- Botones
- Macarrones
- Cuerdas o cordones de zapatos
- Caramelos Lifesaver
- Aperitivos/Bebidas



### Actividad:

- Practique la coordinación de manos y ojos haciendo joyas con objetos cotidianos del hogar.
- Haga un brazalete con un cordón de zapatos y cuentas grandes, macarrones, u otros elementos que se puedan ensartar con una cuerda.
- Haga un collar usando cuentas grandes, botones, y otros elementos.
- Use un tema como, “vamos a los premios Oscar” o “vamos al Baile de Graduación”. Haga collares que se adapten a la ocasión.
- Coloque música ligera de fondo.
- Considere almorzar luego de la actividad para que la persona tenga dónde usar el collar.
- Sea creativo(a) y diviértase.

# Actividades de ARTE y MANUALIDADES

## Flores de Papel

### Artículos Necesarios:

- Papel de colores
- Tijeras
- Creatividad
- Revistas viejas
- Pistola de pegamento o pegamento
- Habilidad para experimentar



### Actividad:

- El arte en papel tiene siglos de antigüedad y es una forma divertida de compartir amor, creatividad y gratitud con los demás. Una flor de papel dice gracias y también es una forma sencilla de decorar en fiestas. Cree un ramo de flores para un amigo que está triste o necesitado.
- Observe imágenes de una flor favorita y sus hojas.
- Corte papel en forma de pétalos de flores y hojas.
- Pegue capas de pétalos una encima de la otra para crear profundidad y belleza. Un palillo o un rollito de papel pueden ser el tallo. Use tijeras pequeñas para niños con las personas con discapacidades cognitivas y haga otras adaptaciones que se necesiten.

## La Belleza de las Cuentas

### Artículos Necesarios:

- Joyas desechadas
- Collares con cuentas viejas
- Joyas de tienda de segunda mano
- Ropa o zapatos
- Pistola de pegamento o pegamento
- Donaciones de joyas viejas



### Actividad:

- Busque en la casa joyas viejas que ya nadie quiera usar. Esto podría incluir brazaletes, collares o anillos.
- Busque collares de cuentas en tiendas de segunda mano, donaciones o en el fondo de la caja de joyas. Corte las cuerdas y separe las cuentas en recipientes pequeños con tapa.
- Use las cuentas para vestirse y renovar otras piezas de joyería, un bolso, zapatos o una camisa.
- Esta es una actividad divertida que se puede hacer con nietos y amigos. Haga que la ropa y las joyas sean divertidas y únicas— cree su propio estilo.

# Actividades de ARTE y MANUALIDADES

## Lanzamiento de Bolsa

### Artículos Necesarios:

- Paños pequeños
- Un embudo/cuchara
- Aguja e hilo
- Cinta adhesiva
- Arroz, frijoles, o granos
- Otros materiales y tijeras



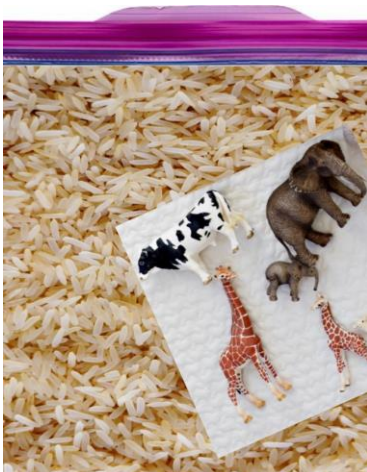
### Actividad:

- Crear saquitos rellenos de frijoles para esta actividad.
- Para simplificar la creación, use dos paños pequeños y cósalos. Usando una máquina de coser, o a mano, cosa tres lados de dos paños entre sí. Cosa parte del cuarto lado— dejando una pequeña abertura en una esquina para añadir un relleno a la bolsa.
- Usando el embudo y la cuchara, llene el saquito cosido con frijoles, arroz u otros granos, luego cosa la esquina abierta para cerrarla.
- Use los saquitos para jugar juegos de lanzamiento— láncelos en una caja vacía, una canasta o incluso sobre una toalla con líneas en forma de Tres en Línea formadas con cinta adhesiva. Anote la puntuación. Otorgue premios.

## La Bolsa del Descubrimiento del Mundo

### Artículos Necesarios:

- Arroz sin cocinar
- Animales de plástico pequeños
- Conchas, rocas, monedas
- Bolsa de plástico resistente para congelador (galón, con buen sello)
- Zapatos, ropa de muñeca, y accesorios de viajes
- Tarjetas o revistas viejas con imágenes de tierras, océanos, árboles, etc.



### Actividad:

- Abra una bolsa de plástico para congelador de un galón o un cuarto de galón.
- Elija una ubicación global (África, China, etc.)
- Añada algunos artículos que apoyen su ubicación global y colóquelos en la bolsa para congelar.
- Añada 2 tazas de arroz (o más) a la bolsa. Deje suficiente espacio en la bolsa para permitir que el arroz pueda moverse para encontrar los objetos ocultos.
- Entregue la bolsa a las personas que está cuidando y vea si pueden determinar qué ubicación representa la bolsa.
- Cambie los objetos en la bolsa para elegir una nueva ubicación, o sencillamente use la bolsa como un juego de escondidillas de texturas.



## El Regalo de Origami

### Artículos Necesarios:

- Papel de colores
- Creatividad
- Tijeras
- Dinero en Papel
- El deseo de compartir
- Instrucciones útiles (según se necesiten)



### Actividad:

- Origami es el arte de doblar papel. Hay opciones únicas y coloridas disponibles en libros, revistas o en una variedad de redes sociales, YouTube y otros sitios de Internet.
- Comience explorando opciones y viendo diseños de otras personas en internet o en un libro de la biblioteca local.
- Elija un patrón y doble algo sencillo—permitiendo diseños más complejos con el paso del tiempo.
- Doble cosas que se puedan usar como regalos, como una corbata o una flor hecha con dinero para un graduado de secundaria. Considere las invitaciones para las próximas bodas u otras celebraciones. ¿Qué puede doblar como regalo o agradecimiento? Diviértase doblando.

## Descubrimiento Mediante la Creación de Máscaras

### Artículos Necesarios:

- Papel o cartón
- Pistola de pegamento o pegamento
- Cuentas, plumas o materiales de artesanía
- Papel Maché
- Marcadores o pinturas
- Un momento reflexivo



### Actividad:

- Historyofmasks.net y otros sitios web de historia colocan el inicio de la creación de máscaras alrededor del año 7000 AC. Las máscaras se usan para contar historias, rituales y celebraciones. También son una forma divertida de compartir tradiciones y personalidad.
- Compre máscaras de papel o de madera que puedan pintarse o cree una máscara en blanco con cartón o papel grueso. Hay variedad de ejemplos en sitios de internet de tradición e historia.
- Motive a los participantes de la actividad a crear o pintar algo que represente sus tradiciones, historia o personalidad. Esta actividad puede ayudar a las personas a expresar emociones e inquietudes para las que tal vez no tengan palabras—exploren juntos.



## Actividades de COCINA

Cocinar permite que las personas a quienes cuidamos usen la coordinación mano-ojo, así como una completa variedad de sentidos. El olor del pan horneado o de una naranja recién pelada calma y relaja. Sentir la masa, un rodillo y otros utensilios, trae una sensación de asombro y puede evocar recuerdos de la infancia. Cocinar juntos es poderoso.

Este tipo de actividad es un buen cuidado propio. Tomarse el tiempo para concentrarse en los diversos pasos de una receta o comida saca todo lo demás de la mente. Deje que los que están recibiendo cuidados participen como puedan. Recuerde retirar objetos inseguros de su área de participación.

Abra esos viejos libros de cocina, saque la masa para galletas, prepare una aromática taza de chocolate o té, y deje que el olor de la alegría inunde los pasillos de su hogar.

# Actividades de COCINA

## Mentas de Queso Crema

### Artículos Necesarios:

- Paquete de 8 oz de queso crema
- 1/2 cucharadita de colorante de alimentos (de su elección)
- 2 libras de azúcar en polvo
- Tamiz, tazón grande, cuchara de madera
- 2 cucharaditas de extracto de menta
- Papel encerado



### Actividad:

- Haga un manjar fácil para su familia y amigos.
- Tamice el azúcar en polvo. Bata el queso crema y el azúcar tamizado hasta que quede suave y bien mezclado.
- Añada menta o cualquier otro saborizante favorito y revuelva hasta que esté bien mezclado.
- Tome pequeños trozos de la mezcla y forme bolitas, o póngalos en un molde pequeño para cambiarles la forma y el tamaño.
- Coloque las bolitas sobre el papel encerado para que sequen y déjelas secar en el refrigerador durante 2 a 3 horas. Luego de que se sequen, guárdelas en un recipiente hermético hasta que deban servirse. Se pueden congelar para su uso en el futuro.

## Fiesta de Pudín Instantáneo

### Artículos Necesarios:

- Mezcla de pudín instantáneo
- Tazón
- Taza Medidora
- Leche
- Licuadora o batidor
- Opciones de aderezos



### Actividad:

- Saque un tazón, un batidor y un cartón de leche.
- Siguiendo las instrucciones en la parte trasera de la mezcla para pudín, bata o licúe el pudín hasta que espese.
- Deje reposar el pudín en el refrigerador durante 30 minutos.
- Coloque porciones individuales de pudín en tazas de postre pequeñas, conos de helado, frascos de conservas o vasos de plástico transparente.
- Tenga a mano una selección de aderezos, como galleta salada molida, chispas de chocolate, nueces trituradas y otros favoritos de la casa.
- Permita que todos decoren o agreguen aderezos a sus pudines. Si es necesario, cubra la mesa con plástico, una toalla o pida a las personas que usen un delantal para minimizar la limpieza.

## Mini Pasteles Exquisitos

### Artículos Necesarios:

- Magdalenas
- Glaseado
- Aderezos
- Elementos decorativos
- Cuchillo sin filo (pastelero o manteca)
- Servilletas, platos pequeños y tenedores



### Actividad:

- Haga previamente o compre magdalenas sencillas (cualquier sabor)
- Recorte la parte superior redondeada para que quede plana y voltee la magdalena boca abajo en un plato para crear un mini pastel. También se pueden juntar dos magdalenas para hacer un mini pastel de doble capa.
- Coloque el glaseado y las coberturas en tazones pequeños para tener fácil acceso. Si es necesario, cubra la mesa con plástico o periódico. Pida a las personas que usen delantales para minimizar el tiempo de limpieza.
- Si no tiene magdalenas a la mano, también puede usar un brownie cuadrado, un bocadillo de arroz crocante u otros elementos como base para el mini pastel.
- Use un tema, como “Reina por un Día” y convierta la aventura de decoración en un concurso completo con premios.

## El Festival de Fondue

### Artículos Necesarios:

- Queso Fondue
- Olla eléctrica o fondue
- Trozos de pan y vegetales
- Cubitos de carne precocinada
- Tenedores de mango largo
- Platos pequeños



### Actividad:

- Coloque la olla eléctrica pequeña o fondue en el centro de la mesa y coloque el queso en la olla para que se derrita.
- Proporcione a los participantes tenedores de mango largo y un plato.
- Coloque tazones pequeños de varios tipos de alimentos en la mesa—cualquier cosa que tenga buen sabor cubierta con queso, como trozos de pan artesanal, cubitos de carne precocinada (jamón, salchichas, pollo), brócoli u otros vegetales.
- Otras alternativas de fiestas de fondue pueden incluir fondue de chocolate para malvaviscos, cuadritos de arroz crocante o frutas. Si es seguro para todos los participantes, fondue de aceite con cubitos individuales de carne, verduras empanizadas y salsas para untar puede ser una delicia especial.

# Actividades de COCINA

## Dulce de Leche

### Artículos Necesarios:

- Leche condensada azucarada
- Azúcar
- Elementos de pastelería
- Un motivo para celebrar
- Frutas
- Una cacerola



### Actividad:

- Dulce de Leche es leche condensada azucarada caramelizada —un manjar de bajo costo que invita a celebrar.
- Hay una variedad de formas de hacer Dulce de Leche, pero también se puede comprar en una tienda. A menudo se hace en su lata, usando una cacerola con agua hirviendo, pero existen métodos más seguros, como hervir la leche en una cacerola o usar una olla de presión. Busque consejos de cocina en internet.
- Una vez cocinado, el Dulce de Leche puede untarse entre galletas finas, mezclarse en brownies o galletas y/o salpicarse sobre frutas. Hace que las crepas de banana para el desayuno sean fantásticas y es el aderezo perfecto para los churros.
- Deje que las personas que cuida le ayuden a untar y participen en la experiencia culinaria.

## La Fiesta de Salsa

### Artículos Necesarios:

- Tomates maduros
- Cebollas verdes
- Jugo de lima recién exprimido
- Jalapeños maduros
- Cilantro en trozos
- Frijoles, frutas, maíz u otras opciones



### Actividad:

- A veces, una persona que recibe cuidados necesita comer aperitivos de sabor intensos que aún pueda saborear. La salsa es una forma divertida de hacer que alguien coma mientras se prueban cosas nuevas en porciones pequeñas.
- La salsa fresca tradicional se hace con tomates recién picados, cebollas, jalapeños (al gusto) y jugo de lima fresco, pero la salsa simplemente se refiere a “una salsa picante” que generalmente se sirve con tortitas de maíz o se pone sobre tacos.
- Intente hacer una nueva salsa usando frijoles, legumbres, maíz o frutas como los mangos. Hay una gran variedad de recetas en internet que usan alimentos cotidianos. ¡Corte, revuelva y disfrute!

# Actividades de COCINA

## El Buffet Social de Sopa

### Artículos Necesarios:

- 3 latas de sopa
- 3 ollas pequeñas
- Abrelatas
- Tazones elegantes
- Cucharas y servilletas
- Una cesta de pan o panecillos



### Actividad:

- Invite a algunos familiares o amigos a almorzar.
- Elija tres diferentes latas o cartones pequeños de sopa.
- Lea las instrucciones de calentamiento en la lata o cartón. Pida a la persona que cuida que lea las instrucciones, si es posible, y que ayude a calentar la sopa.
- Elija tres tazones elegantes en lo que exhibir la sopa.
- Ponga la mesa con tazones elegantes, cucharas bonitas, servilletas de tela y vasos.
- Coloque una canasta de pan y mantequilla en la mesa.
- Sirvan y coman mientras tienen una buena conversación.
- Lleven la fiesta consigo. ¡Conviértanse en el próximo mejor café!

## La Estación de los Sorbitos

### Artículos Necesarios:

- Chocolate caliente, sidra o café
- Tazones o tazas de té con cucharas
- Crema batida, malvaviscos, saborizantes
- Un plato de galletas o pasteles.



### Actividad:

- Estudios profesionales muestran que el acto de beber una bebida caliente puede reducir el estrés y crear una sensación de calma.
- Invite a algunos amigos a tomar sorbitos y a socializar.
- Saque el juego de té elegante o de porcelana.
- Ofrezca una variedad de bebidas o sobrecitos de bebidas.
- Ofrezca sándwiches pequeños, productos de panadería elegantes o galletas y convierta los sorbitos en una elegante Fiesta de Té Inglés.
- La actividad puede sustituirse por bebidas frías y aperitivos salados, o leche y galletas. El poder está en la socialización y el acto de tomar las bebidas.
- Una persona tiene que calmarse y relajarse si va a mojar galletas en leche o tomar una bebida caliente.

# Actividades de COCINA

## El Desafío de Gatsby

### Artículos Necesarios:

- Una baguette o pan alargado
- Patatas fritas
- Una selección de carnes
- Varias salsas
- Vegetales
- Cualquier otra cosa que le guste



### Actividad:

- Un Gatsby es un sándwich submarino sudafricano que consiste en un pan alargado relleno con patatas fritas, una selección de rellenos y salsas. La diversión del sándwich es poner todo en una baguette o pan. Nada debe quedar fuera del pan.
- Coloque tazones llenos con una variedad de opciones en el medio de la mesa. Esto debe incluir salsas, vegetales, patatas fritas (necesario para preparar el sándwich auténtico), queso, huevos fritos o cocidos, carnes y cualquier otra cosa que les guste comer.
- Invite a familiares o amigos a unirse a la diversión y ver quién puede hacer el sándwich más creativo en la mesa. Tome fotos y desafíe a familiares y amigos a un concurso de preparación de sándwiches. #gatsbychallenge

## El Tazón de Arroz Mágico

### Artículos Necesarios:

- Arroz cocinado
- Vegetales
- Una selección de carnes
- Diversas especias
- Un alma creativa
- Frijoles y salsas



### Actividad:

- Hay algo mágico sobre el arroz. Se puede combinar con casi cualquier cosa y sirve como base para un tazón lleno de color y especias. Cada nuevo experimento con especias transporta a quien come a un nuevo país, una nueva cultura o una nueva explosión de sabor. No todas las comidas de fiesta son caras—sea creativo(a) con las sobras o los productos en la alacena.
- Llene un tercio de un tazón con arroz (elijá variedades divertidas).
- Elija alimentos de diferentes colores para hacer que la comida sea brillante, creativa y exquisita. Los artículos pueden ser salteados o fríos.
- Visite redes sociales como YouTube o Pinterest para obtener ideas.



## ACTIVIDADES PARA SOÑADORES

Soñar ayuda a los cuidadores a calmar un corazón afligido y minimizar el estrés. El arte de soñar crea esperanza y conexión—motivando a las personas a tomar parte en la vida.

Use estas actividades para desafiar la imaginación, pensar fuera de lo establecido (o del universo conocido) o simplemente aprender algo nuevo.

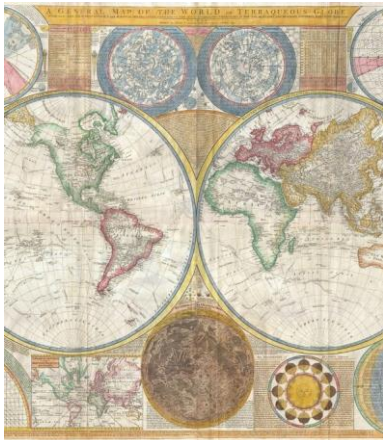
Es momento de sacar la imaginación y la creatividad del depósito y dejarlas correr libremente. Deje que su mente divague hacia tiempos o lugares más felices. Construya un entorno donde la energía crezca y se expanda hasta que el soñador tenga una fuente de energía que se perpetúe para la alegría.



## Planifique el Viaje Perfecto

### Artículos Necesarios:

- Mapamundi
- Acceso a internet
- Revistas de viajes
- Maleta pequeña
- Notas adhesivas
- Itinerario de viajes en blanco



### Actividad:

- Despeje la mesa para que las únicas cosas sobre ella sean las relacionadas con la actividad—el mapa, las notas adhesivas, y otros suministros.
- Pida a un jugador que mencione un lugar en el mundo que desearían poder visitar y por qué.
- Usando internet, determine cuánto costaría hacer el viaje (viaje y alojamiento), y qué comida es más probable que se ofrezca en un restaurante.
- Averigüe si se necesita una visa de viaje, vacunas o medicamentos.
- Discuta detalles sobre qué ponerse, qué animales pueden encontrarse, o qué recuerdos están disponibles para comprar.
- Determine qué empacar—ropa y zapatos adecuados.

## La Aventura Global

### Artículos Necesarios:

- Un globo terráqueo inflable
- Algunas personas
- Imaginación
- Teléfono inteligente/tableta
- Acceso a internet
- Humor



### Actividad:

- Siéntese o párese en círculo con otras personas.
- Lance un globo terráqueo inflable al otro lado del círculo a otra persona hasta que todos tengan un turno.
- Cuando la persona atrape el globo terráqueo, pídale que se mire su pulgar izquierdo. La persona será del lugar donde está el pulgar izquierdo, o del país más cercano al mismo en el globo terráqueo.
- Pida a la persona que diga de dónde es y cualquier información que pueda saber sobre el país.
- Si la persona no sabe nada sobre el país, haga una pausa y busque el país en un teléfono móvil o tableta. Comparta un dato divertido sobre la ropa y las personas.
- La actividad es una gran herramienta de aprendizaje geográfico y cultural.

## Una Presentación al Rey/Reina

### Artículos Necesarios:

- Artículos de vestimenta
- Utilería
- Cinco personas creativas
- Poderes de héroe
- Una cámara o teléfono móvil
- La historia de un héroe



### Actividad:

- Usando cosas que solo se encuentran en la casa, invite a algunos familiares y amigos a disfrazarse de superhéroes.
- Siente al (a la) abuelo(a) en una silla cómoda en una habitación grande o en el porche trasero—llame al (a la) abuelo(a) el(la) rey/reina del día y póngale una corona en su cabeza.
- Pida a los superhéroes que se alineen para impresionar al rey/reina.
- Cada Superhéroe vendrá ante el trono y le dirá al rey/reina cuáles son sus poderes, y una historia graciosa sobre cómo rescataron a alguien en el reino.
- Haga que el(la) rey/reina repartan aperitivos como premios.
- Use una cámara para tomar fotos y ponerlas en un álbum de fotos o en una tableta para que el(la) abuelo(a) las recuerde en el futuro.

## El Juego del Espía

### Artículos Necesarios:

- Imágenes de Revista
- Un banquillo cómodo
- Imaginación
- El público general
- Premios
- Espacio para observar personas



### Actividad:

- Siéntense cómodamente en un estacionamiento, parque, sala de espera de aeropuerto o cualquier espacio público. Si no pueden salir, usen fotos de revistas.
- Cierre los ojos y cuente hasta 3. Abra los ojos. La primera persona que vea es un espía encubierto.
- Mirando la ropa, el sombrero, los zapatos y otros detalles de la persona, cree una historia sobre espías:
  - ¿Quién es, y de dónde es?
  - ¿Dónde es la asignación? ¿Es peligrosa? ¿Por qué?
  - ¿La persona completa la asignación? ¿Qué sucedió?
- Haga la actividad individualmente y cuente sus historias mutuamente, o cree la historia del espía en grupo, cada persona respondiendo una pregunta sobre la persona.

## El Mundo de los Sueños

Artículos necesarios:

- Música
- Aceites esenciales
- Imaginación
- Máquina de sonidos
- Un lugar cómodo para sentarse
- Ambientadores



Actividad:

- Invite a todos a sentarse en un asiento cómodo o sillón reclinable.
- Hágalos saber a los participantes que escucharán una variedad de clips de sonido o canciones, de 3 a 5 minutos cada uno.
- Pida a los participantes que se imaginen en el lugar donde se podría poner la música. Pídales que consideren quiénes se imaginan que son. ¿Qué tienen puesto? ¿A qué huele? ¿Cómo los hizo sentir?
- Entre canciones, pida a los participantes que compartan el viaje que emprendieron con la música. Aliente las descripciones divertidas.
- Use aceites perfumados para que la experiencia sea más poderosa (el olor de las flores, el pino, la lluvia fresca, etc.)  
*Precaución:* asegúrese de preguntar a los participantes sobre las alergias antes de usar los aceites.

## Termine la Historia

Artículos necesarios:

- Fichas
- Lista de preguntas
- Pegamento/cinta adhesiva
- Humor/imaginación
- Fotos de destinos
- Un enunciado introductorio



Actividad:

- En un lado de una ficha, pegue o coloque con cinta adhesiva una imagen de un destino de viaje, como una selva o un rascacielos de la ciudad.
- En el otro lado de la misma ficha, escriba un enunciado introductorio. “Eres un arqueólogo que regresa de una asignación de 5 años en la ubicación de esta tarjeta”.
- Debajo del enunciado introductorio, cree una lista de preguntas, como “¿Cuál es su nombre y antecedentes?”, “¿Qué descubrió?”, “¿Cuáles fueron sus desafíos?”, “¿Quién pagó por su excavación arqueológica?”
- Haga que cada jugador responda solo una pregunta y luego pase la carta al siguiente jugador. Creen la historia en grupo.



## ACTIVIDADES PARA HISTORIADORES

Conectarse con el pasado brinda un sentido de propósito y pertenencia. ¿Por qué mi nombre se escribe así? ¿La genética de quién probablemente me dio mi pequeña nariz redonda? ¿Por qué los estadounidenses ponen mantequilla en sus palomitas de maíz? Y, ¿por qué la abuela le corta las puntas al jamón antes de cocinarlo?

Este tipo de actividad ayuda a los cuidadores y a las personas a quienes cuidan a pasar un tiempo constructivo juntos, ya sea trabajando en un proyecto de historia o aprendiendo sobre la historia del mundo en el que alguna vez vivió el padre/la madre, el/la amigo(a) o el pariente mayor.

Aunque el estudio de la historia ocasionalmente puede traer momentos de dolor y tristeza, también es el gran localizador de alegría. Nos recuerda lo que podemos lograr, sobrevivir y compartir. Teje un patrón alegre: el tejido del alma humana.

## Catalogando la Historia

Artículos necesarios:

- Lista de preguntas
- Tijeras
- Un recipiente para colocar preguntas
- Un bolígrafo
- Un cuaderno
- Cinta o grapadora



Actividad:

- Cree una lista de preguntas que quiera saber sobre las personas, o busque una lista en internet.
- Corte las preguntas por separado, haciendo preguntas individuales, y colóquelas en un frasco, caja u otro recipiente.
- Coloque el frasco o recipiente de preguntas en la habitación de la persona que está cuidando junto con un cuaderno y un bolígrafo.
- Cuando las personas visiten a la persona, pídale que completen una sesión de preguntas y respuestas del recipiente. Pídale que peguen o escriban la pregunta en el cuaderno y luego escriban la respuesta debajo.
- La actividad dará a los participantes la oportunidad de socializar, recordar y crear una historia única de su vida.

## Entrevista de Personalidad

Artículos necesarios:

- Lista de preguntas
- Un micrófono
- Un dispositivo de grabación
- Espacio de reunión en línea
- Una trama
- Una silla cómoda



Actividad:

- Determine a quién debe entrevistarse.
- Grabe la voz de la persona en una grabadora o teléfono móvil.
- Haga las preguntas divertidas y personales.
- Pídale a la persona que lea un cuento infantil favorito.
- Pídale que cuente algunos de sus chistes favoritos.
- Pídale que hable sobre fechas importantes en su vida.
- Pídale que hable sobre cómo superaron los desafíos.
- ¿Qué quieren que sepan las generaciones futuras?
- ¿Qué consejo le darían a un bebé recién nacido?
- ¿Qué quiere que su familia recuerde de usted?
- Guarde su voz, humor y emociones para la posteridad.

## El Viaje Ancestral

Artículos necesarios:

- Un cementerio
- Mapa del cementerio
- Una grabadora
- Cámara
- Computadora o teléfono móvil
- Cuaderno y bolígrafo



Actividad:

- Lleve a un pariente mayor a dar un paseo por el cementerio donde los antepasados están enterrados.
- Pídale a la persona que le muestre dónde está enterrada la familia.
- Pregúntele a la persona sobre sus recuerdos o las historias de otros conocen, respecto a la vida de cada antepasado.
- Grabe las respuestas o tome notas en un cuaderno.
- Comparta los hallazgos con otros miembros de la familia.
- Haga una entrevista grabada en la lápida de cada antepasado y póngalo en un archivo digital.
- Considere hacer varios viajes y compartir la experiencia como un evento de teléfono celular digital en vivo para que la familia sea testigo.
- Considere la posibilidad de planificar previamente para que pueda llevar consigo una foto de las personas de las que se hablará.

## El Juego de los Recuerdos

Artículos necesarios:

- Álbum de fotos viejo
- Tiempo
- Acceso al internet
- Bocadillos
- Computadora o teléfono móvil
- Cuaderno o grabadora



Actividad:

- Revise un álbum de fotos de un pariente o amigo.
- Elija una imagen que parece contar una historia.
- Pídale a la persona que posee el álbum que explique la imagen.
- Pregúntele sobre el lugar, los colores, las vistas, los sonidos y los olores de la historia detrás de la foto.
- ¿Qué recuerdos trajo la discusión? Toma notas si puedes para la posteridad o la historia.
- Intercambie lugares y haga que la persona pregunte sobre una foto en una de sus colecciones de fotos o archivos.
- Comparta los detalles de un momento en el tiempo, un momento que alguien encontró lo suficientemente importante como para capturarlo.

# Actividades para HISTORIADORES

## El Juego de “Cuando Eras un Adolescente”

Artículos necesarios:

- Humor
- Valentía para preguntar
- Lista de preguntas
- Valentía para contar
- Temas graciosos
- Tiempo para compartir



Actividad:

Entreviste a una persona mayor de la familia y pregúntele “Cuando era adolescente...”

- ¿Cómo era la escuela? ¿Usaba uniforme?
- ¿Cuál fue su primer trabajo? ¿Le gustaba?
- ¿Era dueño de un automóvil? ¿Montaba bicicleta? ¿Tomaba el tranvía?
- ¿Quién fue su primer amor? ¿Le rompieron el corazón?
- ¿Cómo era la vida cotidiana?
- Modifique el juego haciendo preguntas de "juego de adivinanzas" para que sea cómico. Ejemplo: “Cuando era adolescente, ¿alguna vez trabajó para el circo? No. Hmm, ¿trabajó en la gasolinera local? ¿Sí? ¿En realidad?” Sea extravagante. Diviértase.

## Festividades y Tradiciones Familiares

Artículos necesarios:

- Preguntas
- Recetas
- Un cuaderno
- Curiosidad
- Álbumes de fotos viejos
- Acceso al internet o teléfono móvil



Actividad:

- ¿Qué tipo de tradiciones celebra su familia?
- Elija una tradición y pídale a amigos y familiares que se unan a la discusión, ya sea virtualmente o en persona.
- ¿Cómo comenzó cada tradición? ¿Por qué?
- ¿Era una fiesta nacional? ¿O algo creado?
- ¿Qué alimentos se comen? ¿Puede cocinar o hacerlo?
- Pídale a alguien que le enseñe cómo hacer una receta tradicional, como lo hacía la generación anterior.
- ¿Cuáles son las partes más importantes o conmovedoras de la tradición para cada persona en la discusión?
- ¿Por qué es importante para usted ahora?
- Tome fotografías o cree una historia de la tradición para la posteridad.



## ACTIVIDADES PARA AMANTES DE LA NATURALEZA

Quienes brindan cuidados a menudo definen el autocuidado o el tiempo libre como ser “vagos”. La culpa abruma a muchas personas y no pueden organizar un descanso necesario. Hoy, tiene permiso para ser vago(a).

Un día de descanso, especialmente en la naturaleza, simboliza la renovación en todos los niveles: un momento para desintoxicar la mente por completo y profundamente, limpiar el corazón, reabrir los sentidos y relajar los músculos cansados y abrumados del alma.

Si salir a la naturaleza no es una opción, lleve a casa videos y libros sobre la naturaleza, los animales y la Tierra. Los estudios de la Universidad de Harvard y otros muestran que las personas que interactúan con la naturaleza muestran una mejora en la salud mental y los niveles de estrés, incluso si la naturaleza se ve en formato de video o imagen. Deje que la belleza y la majestuosidad de la tierra añadan un poco de alegría al día de todos.



## Observación de Animales

### Artículos necesarios:

- Una ventana grande
- Comedero/semillas para pájaros
- Bocadillos
- Binoculares
- Alimento para animales
- Una bebida fría
- Una silla o un banco
- Fotos de animales
- Folleto de identificación de animales



### Actividad:

- Determine dónde se observarán los animales: en una revista, fuera de la ventana de la habitación delantera, en un parque/zoológico, o incluso en el porche trasero en una silla de jardín.
- Prepare una mesa pequeña para bocadillos, binoculares, una bebida y tal vez incluso un folleto de identificación de animales o aves.
- Instale un comedero para pájaros o un plato de comida para otros animales fuera de la ventana. Tome notas en el cuaderno sobre quién viene a compartir el plato de comida.
- Cuente historias sobre adónde han viajado los animales o qué pueden ver en sus viajes, asígneles nombres divertidos.
- Anote cuántas veces viene de visita el mismo animal.

## Comedero para Pájaros Hecho en Casa

### Artículos necesarios:

- Rollo de papel higiénico vacío
- Palo/rama gruesa
- Una mezcla de semillas
- Cuerda
- Binoculares
- Miel o mantequilla de maní



### Actividad:

- Elija una rama gruesa o un rollo de papel higiénico vacío.
- Ponga una sustancia pegajosa como mantequilla de maní o miel en una pequeña sección del artículo que eligió.
- Enrolle la rama pegajosa o el rollo de papel higiénico en la mezcla de alimento para pájaros o semillas.
- Usando una cuerda, cuelgue el artículo en un árbol, poste o tendedero fuera de una ventana grande.
- Instale una estación de observación segura y cómoda.
- Use binoculares o simplemente siéntese y disfrute de las aves mientras se posan para alimentarse.

## Jardinería con los Abuelos

Artículos necesarios:

- Patio trasero
- Un par de horas
- Jardín local
- Una grabadora
- Jardín público
- Curiosidad y preguntas



Actividad:

- Programe una cita para jugar con los abuelos.
- Pídeles que le lleven a dar un paseo por un jardín.
- Comparta los nombres de las plantas, árboles y flores.
- Pídeles que describan un jardín que tenían cuando eran más jóvenes.
- Haga preguntas sobre cómo plantar cosas y cuándo.
- Pregúnteles si tienen recuerdos divertidos sobre la jardinería cuando eran niños. Si alguna vez vieron una serpiente, o si fueron asustados por un gusano. Grabe sus respuestas para compartirlas con otros.
- Si la persona a la que está ayudando no puede caminar por el patio trasero, simplemente mire el jardín y haga las mismas preguntas.

## Recorrido de Bancos en los Parques

Artículos necesarios:

- Parques locales
- Bancos de parque
- Una almohada o cojín
- Bocablillos
- Una botella de agua
- Una cámara o teléfono móvil



Actividad:

- Haga una lista de los parques locales y establezca un cronograma de recorridos, como una visita al mes o a la semana.
- Tome una foto de sus seres queridos en un banco nuevo cada vez que visite un parque.
- Publique cada visita en las redes sociales, en un blog familiar o envíela por mensaje de texto a los teléfonos móviles de la familia. Incluya un pie de foto sobre la belleza de cada parque.
- Considere imprimir las imágenes en una carpeta. Con el tiempo, las fotos y las visitas al parque crearán una revista de viajes y le darán a la persona que recibe el cuidado algo para compartir con los visitantes.

## El Zoólogo por Internet

Artículos necesarios:

- Acceso al internet
- Un poco de tiempo
- Sitios web de animales
- Deseo de aprender
- Computadora o teléfono móvil
- Preguntas sobre animales



Actividad:

- La naturaleza es relajante, creativa y sorprendente.
- Abra su navegador de Internet y use la barra de búsqueda para encontrar videos y canales sobre animales.
- Pregunte a YouTube u otros sitios de búsqueda para encontrar posibles opciones. Las solicitudes pueden incluir palabras como "criaturas oceánicas más profundas del mundo", "ranas del Amazonas" o "animales raros y únicos de Madagascar".
- Elija una de las opciones y vea un video sobre la vida, las actividades y los hábitos de los animales.
- Existen varias aplicaciones como YouTube, National Geographic, diccionario de zoología y otras para teléfonos celulares. Úselos para distraer a las personas a las que cuida mientras viaja.

## Fotografía Wabi Sabi

Artículos necesarios:

- Objetos en descomposición
- Pintura agrietada
- Hojas viejas
- Creatividad
- Artículos viejos en el jardín
- Una cámara o teléfono móvil



Actividad:

- Wabi Sabi es una forma de arte japonesa que se enfoca en encontrar la belleza en la imperfección y la decadencia.
- Salga a caminar o dé un paseo en auto por una parte nueva de la ciudad.
- Tome fotografías de artículos extraños, únicos y en descomposición, como un árbol caído, charcos de lodo o algo abandonado.
- Mire el objeto a través de la cámara o el lente del teléfono móvil en al menos tres formas diferentes antes de tomar la fotografía.
- Si lo desea, pida a sus seres queridos que lo acompañen y lo ayuden a decidir qué fotografías deben tomarse y en qué ángulos.
- Relájese y disfrute el momento.
- ¿Qué belleza se descubrió durante el viaje?



## ACTIVIDADES PARA ORGANIZADORES

La organización es una habilidad, pero también es una forma preferida de abordar la vida. Algunas personas aman la simplicidad, combinar elementos y simplemente resolver un desorden caótico. Estas personas realmente se benefician de las actividades que les permiten usar la coordinación ojo-mano, las habilidades de clasificación y los juegos de combinación.

Las actividades de organización también son una forma divertida de sentirse realizado, sin importar cuán pequeña sea la tarea. Por ejemplo, si una persona clasifica un frasco pequeño de pernos, canicas o dulces, puede ver rápidamente su éxito. Sentirse realizado puede conducir a la esperanza y la conexión, mejorando el estado de ánimo del participante.

Celebre la alegría de la simplicidad, la alegría de las líneas finas y limpias: adelante, organice.

## Manos Ocupadas

Artículos necesarios:

- Cesta de lavandería
- Una mesa y silla
- Pares de calcetines
- Toallas
- Camisas
- Paños
- Pantalones
- Otros artículos



Actividad:

- Llene una cesta con prendas de ropa sin usar que normalmente se regalarían.
- Mantenga la cesta, los artículos sin doblar, en un armario o alacena.
- Cuando la persona a la que se cuida está inquieta o necesita algo que hacer, saque la canasta y pida ayuda.
- Es útil poner las prendas en la secadora durante un minuto antes de doblar para darle a la ropa una sensación cálida y fresca.
- Si la persona tiene demencia, puede ser necesaria un poco de ayuda o simulación. Haga la actividad con ellos.
- Después de doblar las cosas, agradézcales su ayuda, haga que ellos se sientan bien acerca de lo que pueden hacer. Guarde la cesta en el armario hasta que la vuelva a necesitar.

## Recorte de Cupones

Artículos necesarios:

- Anuncios en periódicos
- Un marcador
- Anuncios
- Tijeras sencillas
- Sobres
- Una mesa y sillas



Actividad:

- Invite a la persona que recibe el cuidado a que le acompañe en la preparación para ir de compras.
- Muestre a la persona una pila de sobres en blanco.
- Explique que ustedes dos deben etiquetar los sobres con temas de compras (Alimentos, artículos de limpieza, bebidas, etc.)
- Etiquete los sobres.
- Deje que la persona recorte cupones de los periódicos y anuncios proporcionados y los clasifique en los sobres apropiados. Agradezca a la persona por ayudarlo.
- Llévase los cupones de compras en su próximo viaje. Si es posible, llévase la persona cortadora de cupones para que vea cómo se ahorró mucho dinero.

# Actividades para ORGANIZADORES

## El Juego de “¿Qué es ESO?”

Artículos necesarios:

- Bolsa oscura, flexible
- Artículos del hogar
- Jabón, cepillo para el pelo, perfume
- Sobres de salsa de tomate
- Artículos de bebé, sonajero
- Bolsa de arroz, frijoles, o harina



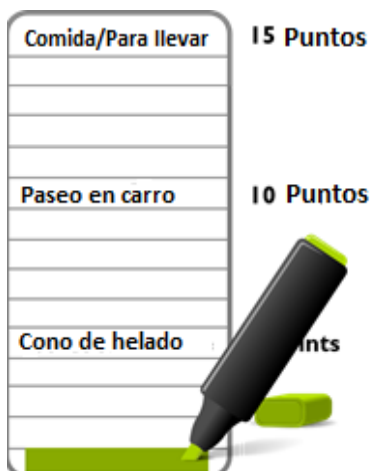
Actividad:

- Busque una funda de almohada oscura de tamaño de viaje u otra bolsa pequeña y flexible que esconda los objetos adentro.
- Coloque los artículos del hogar en la bolsa y ciérrela.
- La bolsa puede contener más de un artículo del mismo lugar o más de un artículo con la misma textura. Ejemplos: un cepillo de dientes, hilo dental y pasta de dientes pequeña. O, botones o frijoles grandes y pequeños.
- Reparta las bolsas a las personas sentadas en la habitación.
- Pida a los participantes que adivinen qué hay en su bolsa y a qué habitación de la casa pertenece.
- Quien adivine el artículo y adónde pertenece podría recibir un pequeño premio.

## El Gráfico de Recompensas por Actividad

Artículos necesarios:

- Zapatos
- Un desastre que limpiar
- Cuerda y periódicos
- Suministros para pulir
- Cajas de reciclaje
- Armario desorganizado



Actividad:

- Encuentre tareas que sus seres queridos puedan hacer, como barrer la acera, doblar la ropa, llevar los platos al fregadero o atar un fajo de revistas.
- Cree una tabla de recompensas, otorgando un valor de puntos específico a cada tarea. Emita recompensas por cada tarea completada.
- Las ideas para las recompensas pueden incluir: 5 puntos significa que comeremos un cono de helado. 10 puntos significa que podemos ver una película con palomitas de maíz frescas. 15 puntos significa que la persona que cuidamos puede dar un paseo por un parque local o estatal.
- Marque los puntos ganados en un gráfico para mostrar el progreso y generar emoción. Fomente y recompense la actividad.

## Juego de Pares Iguales

Artículos necesarios:

- Dos de cada cosa
- Cartas para jugar
- Juguetes de plástico
- Gomas de borrar
- Pernos
- Dados
- Gomas elásticas
- Bolsa o recipiente



Actividad:

- Saque una bolsa para congelar de un cuarto de galón o un recipiente pequeño.
- Llene el recipiente o la bolsa con pares de artículos pequeños.
- Elija artículos cotidianos que al jugador le parezcan más conocidos.
- Dele al jugador la bolsa de artículos.
- Pida a la persona que empareje los artículos en pares.
- Si es demasiado fácil, intente agregar un cronómetro y vea quién puede hacerlo más rápido, o cree una bolsa de pares más difíciles.
- El par no necesita ser dos elementos iguales. Pueden ser dos artículos que funcionen juntos para lograr un propósito, como un coche de juguete y una pequeña persona de juguete o un sujetapapeles y un pequeño trozo de papel.
- Ayude a las personas a las que cuida a mantenerse activas.

## Tuercas y Tornillos

Artículos necesarios:

- Un tornillo grande
- Una mesa y toalla
- 4 a 6 tuercas que quepan en el tornillo grande
- Una silla cómoda para sentarse



Actividad:

- Compre o encuentre un tornillo grande y de 4 a 6 tuercas que encajen en el tornillo.
- Estos artículos se pueden encontrar en una ferretería, preguntando a amigos o en la caja de artículos sin usar en el garaje.
- La actividad es útil para aquellos que necesitan trabajar en su destreza o que tengan un deterioro cognitivo avanzado.
- Pídale a la persona que cuida que atornille todas las tuercas en el tornillo. Si la persona necesita más instrucción, modele los movimientos o el comportamiento que desea que intente.
- Pídeles que inviertan la actividad y quiten todas las tuercas del tornillo.
- A veces, las manos de las personas a las que se cuida solo necesitan mantenerse ocupadas, utilizando el movimiento y disfrutando de las texturas.



## ACTIVIDADES PARA PLANIFICADORES DE FIESTAS

La planificación de fiestas ayuda a los cuidadores y a sus seres queridos a encontrar esperanza en los próximos eventos sociales.

Los eventos pueden ser pequeños, íntimos y acogedores, o pueden incluir un círculo más grande de familiares y amigos. Siempre ajuste el tamaño del evento para apoyar la salud y el bienestar actuales de los participantes. Por ejemplo, una persona con demencia o una enfermedad crónica puede necesitar reuniones más pequeñas con menos ruido o movimiento.

Haga la cotidianidad un poco más creativa, un motivo para celebrar y disfrutar la vida. Si se está perdiendo el torbellino social, cree uno propio. Conviértase en su propio generador de energía social: cree su propio ambiente alegre y lleno de alegría.



## Bocadillos en el Parque

### Artículos Necesarios:

- Una bandeja para llevar
- Decoraciones
- Bocadillos cortados en porciones del tamaño de un bocado
- Un mantel
- Agua embotellada/bebidas
- Vajilla y utensilios especiales.



### Actividad:

- Prepare una bandeja o cesta de picnic con sus bocadillos y bebidas favoritas.
- Vaya a un parque local (reserve una mesa si es necesario)
- Decore la mesa con un mantel, flores, adornos temáticos decoraciones temáticas u otros elementos: haga que sea especial.
- Utilice un juego de té, o platos, tazas y utensilios especiales para que parezca un día bien planeado.
- Hable de su recuerdo favorito asociado a los bocadillos o a estar juntos al aire libre.
  - o ¿Cuándo fue la primera vez que comió patatas fritas?
  - o ¿Cuál es su primer recuerdo de un picnic?
  - o ¿Llevaba bocadillos como éstos en una bolsa de almuerzo?
  - o ¿Soñó alguna vez con abrir un restaurante?

## El Festival de las Burbujas

### Artículos Necesarios:

- Jabón líquido
- Jarabe de Karo
- Glicerina
- Varitas de burbujas
- Una cuchara
- Amigos y familiares



### Actividad:

- Compre una botella de burbujas en una tienda local.
- También puede crear una solución de burbujas. Existen varias recetas fáciles en Internet. Suelen incluir jabón líquido para lavar platos, glicerina y jarabe Karo.
- Introduce la varita en la solución de burbujas. Cuanto más grande sea la varita, más grandes serán las burbujas.
- Mueva la varita por el aire.
- Intente atrapar las burbujas en una cuchara o en tu mano.
- Intente crear la burbuja más grande.
- Compruebe hasta dónde puede llegar una burbuja.
- Disfrute de un viaje a la maravilla de la infancia.

# Actividades para PLANIFICADORES DE FIESTA

## El Regalo de Agradecimiento

### Artículos Necesarios:

- Papel de envolver
- Pegamento en barra
- Un artículo para envolver
- Papel de historieta
- Tijeras
- Cinta de colores, flores, etc.
- Decoraciones de papel
- Cinta adhesiva
- Pequeños artículos de agradecimiento



### Actividad:

- Pida a la persona que recibe el cuidado que le ayude a envolver pequeños regalos para aquellos que los ayudan a ustedes dos con la asistencia del cuidado.
- Elija un artículo para alguien a quien desee dar las gracias.
- Los artículos de agradecimiento pueden ser pequeños, orientados a la comida, o simplemente una caja con una nota dentro que agradezca a la persona su ayuda.
- Dedique tiempo a hacer que cada pequeño regalo sea especial.
- Mientras envuelva los artículos, mantenga una conversación:
  - ¿Cuál ha sido el mejor paquete que ha recibido?
  - ¿Cuál ha sido su regalo favorito?
  - ¿Cuál es tu material de envoltura favorito?
  - ¿A quién más hay que dar las gracias?
- Vaya despacio y disfrute del proceso.

## Comidas a donde Vaya

### Artículos Necesarios:

- Comida para llevar
- Un automóvil
- Tiempo para relajarse
- Bebidas con tapas
- Toallitas húmedas
- Una bandeja de comida



### Actividad:

- Elija un lugar local que no haya visitado antes: una parada de descanso, el estacionamiento del edificio del ayuntamiento, un lugar para descansar en la ladera de una colina, o pruebe con un restaurante de autoservicio para divertirse.
- Prepare una caja de comida o pida comida para llevar.
- Conduzca hasta el nuevo lugar. Quédese en el automóvil donde sea seguro, cálido y cómodo.
- Sirva el almuerzo con las ventanas abiertas, escuche y describa los sonidos que escucha mientras come.
- Hable de los detalles que haya observado durante el trayecto.
- Pregunte si la persona solía visitar comedores al aire libre o en el automóvil.
- Disfrute de los detalles y tómese tiempo para relajarse.

# Actividades para PLANIFICADORES DE FIESTA

## La Celebración de un Día Cualquiera

### Artículos Necesarios:

- Mantel
- Cubiertos
- Servilletas y anillos de servilletas
- Platos
- Pastel elegante
- Decoraciones temáticas



### Actividad:

- Encuentre un motivo para celebrar: cualquier motivo, como que alguien reciba una buena noticia después de una prueba médica, que se haya mantenido positivo durante tres días, que haya completado cinco tareas o, simplemente, que haya podido levantarse y afrontar el día.
- Elija un tapete o mantel que haga felices a los participantes, y decore la mesa con los platos, cubiertos y vasos adecuados.
- Haga que la mesa sea especial añadiendo pequeñas notas de agradecimiento, flores, guirnaldas, pequeñas velas de batería, etc.
- Invite a la persona a la que cuida, o a otras, a la celebración con una nota o invitación formal.
- Ofrezca una comida sencilla o una taza de té con bocadillos o pasteles elegantes para compartir la alegría. Celebre la vida.

## La Cena Familiar a la Antigua

### Artículos Necesarios:

- Una invitación
- Un tema
- Preguntas de Conversación
- Una mesa
- Opciones de comida
- Bebidas



### Actividad:

- Elija un tema, como "Todo Sobre la Piña", " El Café del Jardín de John" o "La Noche de la Herencia China"
- Elabore invitaciones que coincidan con el tema e invita a 6 u 8 miembros de la familia a asistir.
- Coloque toda la comida en el centro de la mesa para que todos puedan compartir, pasar los platos y elegir lo que quieran.
- Pida a cada persona que comparta un recuerdo favorito de su infancia y organice una fiesta para el paladar y su intelecto social al mismo tiempo.
- Invite a otras personas a que le ayuden a planificar y decorar el evento, animando a los demás a utilizar sus talentos y su creatividad.



## ACTIVIDADES PARA ROMÁNTICOS

La antigua definición de romance es ser aventurero, idealista y apasionado sobre la vida. Es el arte de crear momentos memorables y otras "fotografías instantáneas en el tiempo" que se graban en el corazón.

Las personas románticas necesitan saber que son importantes, que están conectadas con el mundo y las personas que las rodean. Para quienes tienen un alma romántica, la cena se sirve mejor a la luz de las velas, como si las mismas estrellas vigilaran la comida y a todos los comensales.

A los románticos les encanta celebrar los momentos sorprendentes y profundos de la vida. Con tan sólo unos pocos retoques en un evento normal, se puede añadir un poco de romanticismo para crear un nuevo nivel de alegría.

# Actividades para ROMÁNTICOS

## Reproduzca un Momento Favorito de su Historia

### Artículos Necesarios:

- Fotografía de época
- Fotografía famosa
- Cámara o teléfono móvil
- Humor
- Ropa vieja
- Un poco de imaginación



### Actividad:

- Elija una fotografía de época de la vida de la persona a la que cuida, o de un momento de su historia compartida.
- Reproduzca la fotografía. Haga la misma pose, en el mismo lugar si es posible. O bien, reproduzca el lugar más cercano a su casa.
- Encuentre ropa de época en una tienda de descuento que se parezca, o encuentre el traje original en el fondo del armario de sus padres.
- Elabore una comparación de fotografías, o de antes y ahora, para compartirla con la familia y los amigos.
- Dedique tiempo a conocer la fotografía original y el motivo por el que se tomó. Ejemplo: si la fotografía fue tomada de camino a una heladería, entonces deténgase a tomar un helado de camino a casa después de la sesión de fotografías. Complete el viaje.

## Cupones para Cuidadores "Yo Elijo"

### Artículos Necesarios:

- Papel
- Cinta y pegamento
- Otros artículos decorativos
- Lapiceros (varios colores)
- Ideas para cupones
- Una cesta para guardar los cupones



### Actividad:

- Las personas suelen preguntar "¿cómo puedo ayudar?". La actividad de los cupones "Yo elijo" es una forma de ayudar a las personas a demostrarle que la quieren a través de acciones sencillas.
- Elabore cupones caseros y colóquelos en un recipiente junto a la puerta principal. Pida a las personas que le muestren que le quieren a través de acciones sencillas. Haga que las personas sepan que están ahí y que pueden elegir un cupón del recipiente para compartir su amor y preocupación por usted.
- Los cupones podrían incluir:
  - Yo elijo proveer una comida casera.
  - Yo elijo darte un abrazo.
  - Yo elijo construir un rompecabezas contigo.
- Ofrezca a las personas formas creativas y divertidas de apoyar lo que usted hace.

# Actividades para ROMÁNTICOS

## La Novela Romántica de 10 Minutos

Artículos Necesarios:

Ideas

Humor

Imágenes que inspiran historias



Actividad:

- Cree el principio, el medio y el final de una novela romántica en menos de 10 minutos. Utilice una imagen como inspiración si es necesario.
- Pida a un grupo de personas que se unan a usted, ya sea en persona o en línea. Ponga un temporizador para 10 minutos y pida a una persona que empiece la historia... "Todo empezó un día de lluvia en París..."
- Pida a los participantes que inventen la siguiente frase. Introduzca giros argumentales divertidos para aumentar el humor y la extravagancia de la trama de la novela.
- Todo el mundo debe observar la cuenta atrás del temporizador. Los participantes deben terminar la novela a tiempo. La última persona concluye la historia, por ejemplo, "y 80 años después, el hombre sigue preguntándose qué pasó con su paraguas rojo. Fin".
- Pruebe esta misma actividad con otros géneros de libros, como un asesinato misterioso, una fantasía de ciencia ficción u otras opciones creativas.

## El Feliz Abrazador

Artículos Necesarios:

Capacidad para dar un abrazo  Permiso para abrazar  Deseo de hacer sonreír a las personas



Actividad:

- Pregúntele a alguien si quiere un abrazo. Si dice que sí, dele un abrazo. El juego también puede iniciarse simplemente diciendo: "Necesito un abrazo, ¿alguien tiene uno de sobra?".
- Pídeles que vayan a buscar a alguien que quiera o necesite un abrazo.
- Pida a cada persona que abrace que continúe el juego de los abrazos con alguien que conozca.
- Mantenga la opción de los abrazos moviéndose por la habitación o por el vecindario.
- Las personas con demencia pueden necesitar verle abrazar a otra persona antes de permitirle abrazarla.
- Asegúrese siempre de pedir permiso a las personas cuando les ofrezca un abrazo u otro contacto físico.

# Actividades para ROMÁNTICOS

## El Juego de lo Bello de la Vida

Artículos Necesarios:

- Fotografías de vacaciones
- Un paseo por la naturaleza
- Televisión pública o canal de naturaleza
- Sonidos de la naturaleza
- Revistas de la naturaleza
- Calendario de la naturaleza gratuito



Actividad:

- Elija una imagen de la naturaleza, la familia o la tierra.
- Comparta la imagen con la persona a la que cuida o con un pequeño grupo de amigos.
- ¿Cómo le hace sentir la vista/imagen?
- ¿Qué simboliza la imagen para usted?
- ¿Le trae un recuerdo o un momento especial de su vida?
- Describa todo lo que le parece bello de la vista/imagen.
- ¿A qué lugar la imagen le hace desear viajar?
- Comparta y concéntrese en la belleza de la vida.
- Esta actividad también puede realizarse en un paseo por la naturaleza.

## Un Momento Poderoso

Artículos Necesarios:

- Fotografías familiares
- Vídeos antiguos
- Bocadillos y bebidas
- Sillas cómodas
- Un momento de tranquilidad
- El deseo de aprender sobre los demás



Actividad:

- Encuentre una fotografía familiar que parezca tener una historia importante.
- Pida a la persona propietaria de la fotografía que reviva el momento.
- ¿Cuándo se tomó la fotografía? ¿En qué evento?
- ¿Cuál es el momento fuerte que captó?
- ¿Qué recuerda del evento/momento?
- ¿Qué aspecto tenía la habitación? ¿Cómo olía? ¿Cómo se sentía?
- Ejemplo: Este es el día en que mi hija se casó. Fue la última vez que bailé con mi abuela. La habitación olía a rosas y enchiladas. Sus manos se sentían como cuero suave de años de cocinar y lavar platos. Ella era...
- ¿Quiere un nuevo recuerdo? Cree un momento para recordar.



## ACTIVIDADES PARA LOS AMANTES DE LA TECNOLOGÍA

La tecnología es instantánea y poderosa. Los amantes de las conexiones instantáneas, de las respuestas a la velocidad del rayo o de hacer muchas preguntas al azar pueden beneficiarse de los juegos y actividades que incluyen la tecnología.

Las herramientas tecnológicas, como los sitios de redes sociales, Zoom, WebEx, los mensajes de texto por teléfono móvil y otras aplicaciones, pueden utilizarse para acortar instantáneamente la distancia entre nosotros y nuestros seres queridos.

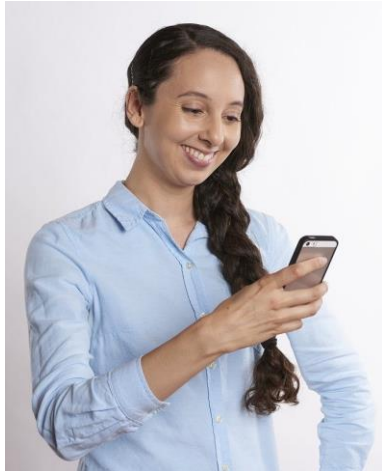
La tecnología puede ser el mejor amigo del cuidador o del compañero de cuidados, ya que permite compartir y cuidar a la velocidad del rayo: una alegría instantánea con un solo clic.



## El Juego de Pie de Foto

### Artículos Necesarios:

- Una foto del teléfono móvil
- Humor
- Voluntad de comunicación
- Ideas o temas divertidos
- Creatividad
- Soporte para necesidades de mensajes de texto



### Actividad:

- Tome una fotografía de lo que está haciendo, ya sea salir a almorzar, pasear al perro u hornear un pastel.
- Cree un mensaje de texto grupal en su teléfono móvil, asegúrese de incluir a familiares mayores que necesitan un poco más de comunicación social.
- Envíe la imagen al grupo de texto.
- Pida a los demás que le pongan un pie de foto divertido.
- Pida a todos los que participen que respondan para que los familiares mayores vean la cadena de respuestas divertidas.
- Enseñe a los familiares mayores a responder y a compartir la diversión.

## El "Giro de la Trama" de 10 textos

### Artículos Necesarios:

- Creatividad
- Acceso a Internet
- Computador o teléfono móvil
- Una imaginación
- Un grupo familiar
- Voluntad para participar



### Actividad:

- Cree un grupo de texto con familiares y amigos. Incluya a aquellos que puedan necesitar un poco más de alcance y apoyo.
- Explique el propósito: "Esta historia es para entretener a la abuela con nuestra creatividad. A partir de mi siguiente texto, la historia debe empezar y terminar utilizando sólo 10 textos".
- Envíe el primer texto de la historia: "Había una vez en un pueblo de las colinas de Virginia...". Los demás responderán con detalles y la trama-Texto 2: "vivía un anciano de barba delgada". Texto 3: "Sin que sus vecinos lo supieran, era un agente doble". Texto 4: "Pero eso fue antes..."
- Si lo desea, envíe una foto con el primer texto para dar ideas e inspiración a todos. ¡Diviértase! Cuanto más divertido y escandaloso sea, mejor.

# Actividades para los AMANTES DE LA TECNOLOGÍA

## Búsqueda del Tesoro Tecnológico

### Artículos Necesarios:

- Un líder de equipo
- Creatividad
- Lista de objetos normales
- Teléfono móvil/tableta
- Internet
- Voluntad de participar



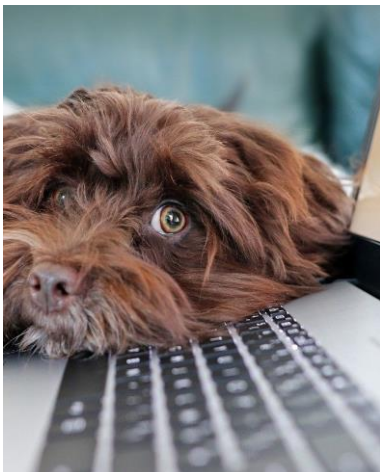
### Actividad:

- Envíe un mensaje de texto telefónico pidiendo a un grupo de amigos o familiares que participen en una búsqueda del tesoro, incluyendo el primer elemento, como "champú".
- La primera persona que encuentre el objeto deberá asignar el siguiente, por ejemplo "una ballena".
- Los participantes buscarían entonces el siguiente objeto y continuarían el juego.
- La elección de objetos divertidos puede hacer que el juego sea interesante. Si el objeto es "una ballena", la gente puede responder con una foto de una ballena de peluche, una foto de una revista, una pegatina de una ballena para el parachoques, una tarjeta de felicitación con una ballena o cualquier otro objeto de ballena.

## Una Pequeña Porción de la Vida

### Artículos Necesarios:

- Tableta o portátil
- Posibilidad de tomar fotografías
- Alguien a quien visitar



### Actividad:

- Muchas personas tienen familiares o amigos en un centro de cuidados o en una residencia asistida. Lo que más echa de menos la persona en el centro son las conexiones cotidianas. A veces, unas cuantas fotos de los gatos de la familia, de la familia haciendo poses tontas o de otros momentos normales pueden aportar una alegría que nada más puede aportar.
- Tome fotos de cosas normales de la casa y descárguelas en una tableta o un portátil, algo con una pantalla ligeramente más grande.
- Lleve la tableta o el computador portátil y vaya a visitar a la familia o a los vecinos que viven en un centro.
- Muestre a la persona que visita las fotos. Cuéntale historias. Ayúdeles a sentirse conectados con quienes no pueden ir a ver o visitar.

## Concierto en la Sala de Estar

### Artículos Necesarios:

- Un teléfono móvil
- Acceso a internet
- Imaginación
- Una televisión con USB
- Una memoria USB
- Clips de música digital



### Actividad:

- Las generaciones mayores suelen tener un momento en el tiempo que se asocia con una canción o un tipo de música en particular.
- Entreviste a un pariente adulto mayor o pida a otros miembros de la familia que compartan todas sus canciones favoritas y las historias asociadas.
- Cree una biblioteca digital de esas canciones en una memoria USB o en una tableta. Algunas músicas pueden tener vídeos en YouTube.
- Comparta la música recopilada en la pantalla del televisor, o añada diversión al evento pidiendo a la familia que haga un concurso de sincronización de labios mientras suena la música.
- Vista a los artistas como la banda/intérpretes originales y sirva aperitivos de la misma época que la música.

## El Tour “Ciudad Natal”

### Artículos Necesarios:

- Un teléfono móvil
- Cámara
- Fotos del barrio antiguo
- Un mapa
- Direcciones antiguas
- Creatividad



### Actividad:

- Pida a sus familiares adultos mayores que le den una lista de las tiendas y lugares que recuerdan de su antigua ciudad natal.
- Haga un viaje por carretera para visitar los lugares que la persona le dio.
- Tome fotos actuales: quizás una foto de usted comiendo una dona en la antigua cafetería. Tome una foto de los carteles de la ciudad, del antiguo cine o de cualquier otra cosa de interés.
- Envíe unos cuantos mensajes de texto cada día con una foto de las tiendas antiguas que existen, o una imagen de lo que está en su lugar.
- Establezca un vínculo con su familiar adulto mayor compartiendo un viaje por su vida y mostrándole que su historia y su vida son importantes.
- Si no es posible hacer un viaje por carretera, busque en Internet fotos antiguas y actuales de la antigua ciudad natal para compartirlas juntos.

## La Realidad de Proporcionar Cuidados a Otros

Algunos días, la alegría puede ser un poco difícil de encontrar y la energía para crear alegría puede ser baja y difícil de generar. Cuando se cuida a otros, el sueño puede ser inconsistente y las emergencias tienden a redirigir los planes mejor hechos. Sinceramente, cuidar a otras personas puede causar fatiga en los cuidadores más organizados y hábiles. Es importante reconocer que la baja energía es una parte normal del proceso de cuidado. No todos los días o semanas van bien. Los retos pueden ser instantáneos, constantes y complejos.

Piense en el significado del verbo "disfrutar". Para disfrutar de algo, una persona debe elegir participar y abrir el corazón humano a la alegría. A veces una persona se siente indigna de la alegría, o simplemente está demasiado fatigada o cansada para experimentarla. Hoy puede ser un "día de siesta" o un "día de ir al hospital". Deje que cada día tenga su lugar. Y recuerde, si el autocuidado se practica con más regularidad y se comparten los retos del cuidado, la "ALEGRÍA" tendrá más posibilidades de encontrar el camino a casa.

Para encontrar la alegría, cada persona que presta cuidados debería tomarse un momento para respirar y reflexionar sobre la realidad de su situación de cuidados.

Empiece por reconocer el grado de dificultad que crea SU entorno de cuidados: sea sincero. Una persona sólo puede progresar, encontrar apoyo y proporcionar cuidados desde donde se encuentra, no desde donde otros piensan que debería estar.

He aquí algunas preguntas a tener en cuenta:

- ¿Cómo me siento realmente al cuidar a los demás?
- ¿Gestiono los cuidados con la ayuda de otros intento hacerlo todo yo?
- ¿Estoy desempeñando un papel de apoyo o intento tomar todas las decisiones por los que cuido?
- ¿Cómo me siento físicamente? ¿Cansado/a? ¿Dolido/a?
- ¿Cómo me siento mentalmente? ¿Tengo problemas para tomar decisiones?
- ¿Cómo estoy manejando el desafío emocional? ¿Soy amable y paciente conmigo mismo?
- ¿Practico el autocuidado? ¿Con qué frecuencia?
- ¿Me exijo demasiado? ¿Qué puedo dejar pasar?
- ¿Con quién puedo hablar sobre mi situación de cuidado y mis preocupaciones?

Un autor desconocido afirmó: "Nunca dejes que un mal día te haga sentir que tienes una mala vida". Tal vez la respuesta a una de las preguntas anteriores dependa del momento, o de cómo se sienta una persona HOY. Mañana puede ser diferente. Superar el día de hoy y disfrutar del mañana está bien. Recuerda compartir las preocupaciones con los demás, pedir consejo y explorar las opciones.

*“Respiraré. Voy a pensar en soluciones. No dejaré que mi preocupación me controle. No dejaré que mi nivel de estrés me desmorone. Simplemente respiraré. Y todo irá bien.”*

*~ Shayne McClendon*

## Recursos a Tener en Cuenta

Nadie necesita pasar por las luchas y desafíos de su vida solo. Hay una gran variedad de servicios de bajo coste, de pago privado, gratuitos y con seguro. Pedir ayuda demuestra valor. Hablar con personas y proveedores de servicios de confianza puede aliviar la carga y el estrés. Tómese el tiempo necesario para investigar fuentes de confianza.

Hospitales, asociaciones de enfermedades, organizaciones gubernamentales como los Servicios para Adultos y Adultos Mayores, la organización 211 y el consultorio médico pueden ayudar a encontrar recursos y servicios fiables.

Pruebe uno de los siguientes recursos. Los sitios web y el personal de la oficina pueden proporcionar una amplia gama de información sobre los servicios nacionales, estatales y locales.

- **Línea Nacional de Prevención del Suicidio (24/7/365)**  
988 o [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)
- **Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés)**  
Mentor Help Line: 1.800.323.9900 o [namiut.org](http://namiut.org).
- **Asociación de Alzheimer (Nacional)**  
Ofrece una línea de ayuda 24 horas al día, 7 días a la semana, para quienes cuidan de personas con Alzheimer y otras demencias. Línea de ayuda: 1.800.272.3900 o visite [alz.org](http://alz.org).
- **Agencias del Área sobre Envejecimiento (AAA nacionales)**  
Visite el sitio web [Eldercare.acl.gov](http://Eldercare.acl.gov) y agregue un número de código postal para el servicio del área es necesario. La base de datos mostrará los Servicios para Adultos y Adultos Mayores asignados a ese código postal.
- **Agencias del Área sobre Envejecimiento (Utah AAAs)**  
Visite [daas.utah.gov/locations.new/](http://daas.utah.gov/locations.new/) para encontrar la ubicación de cualquier AAA de Utah.
- **Línea Directa de Información y Servicios Sociales 211 (Nacional y Utah)**  
Marque el 211 desde cualquier Estado de la Nación, o visite [211utah.org](http://211utah.org).
- **Líneas de Asistencia Hope4Utah por Condado en el Estado de Utah**  
Llame al 1.801.587.1055 para obtener asistencia inmediata, o visite [hope4utah.com/Utah-suicide-hotlines](http://hope4utah.com/Utah-suicide-hotlines).
- **Línea de Apoyo Huntsman/Universidad de Utah**  
Obtenga ayuda para responder a una crisis o apoyo emocional. No todas las llamadas son una crisis, a veces una persona sólo necesita hablar y soltar una carga. Llame al 801.587.3000.
- **Nowplayingutah.com**  
Un sitio web que ofrece clases locales, eventos, apoyo y mucho más en todo Utah. Vaya a explorar. Encuentre un nuevo sistema de apoyo que le ayude a reavivar su capacidad de crear alegría.

“Pensamos demasiado en la felicidad. Simplifique las cosas. Hay algo bueno en cada momento, encuéntrelo y concéntrese en él.”

~ Kristen Butler



# Diario - Creando Alegría



El **Folleto Creando Alegría** fue compilado por el Programa de Apoyo a los Cuidadores de los Servicios para Adultos y Adultos Mayores del Condado de Salt Lake  
385.468.3280 | TTY 7-1-1 | [slco.org/caregiver](http://slco.org/caregiver)

Para consultar su **Agencia del Área sobre Envejecimiento** local visite  
[eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov) (USA)  
[daas.utah.gov/locations-new/](http://daas.utah.gov/locations-new/) (Utah)